

ABSTRAK

Rizky Ayu Apriliani. 10050010043. PENGARUH YOGA *PRENATAL* TERHADAP KECEMASAN SESAAT DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA *PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIGALENIA MOM AND BABY CENTER* KOTA BANDUNG.

Kehamilan adalah suatu proses *fisiologis* yang alamiah, karena sudah kodratnya sebagai seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, hal ini akan menjadi pengalaman baru bagi wanita yang baru menikah. Wanita hamil pertama kali disebut *primigravida*, hampir semua mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut **Perry, et al. (2010)**. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperimental*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga *prenatal* terhadap kecemasan sesaat menghadapi persalinan pada wanita *primigravida* member yoga *prenatal galenia mom and baby center*. Subjek penelitian ini adalah member baru peserta yoga *prenatal* berjumlah 16 orang. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kecemasan sesaat yang didasarkan pada teori spielberger (1966). Alat ukur tersebut memiliki 20 item yang sudah diuji validitasnya serta memiliki reliabilitas 0,751. Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil menunjukkan bahwa 87,5% atau 14 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan 12,5% atau sebanyak 2 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 ($<0,05$).

Kata Kunci: Hamil, *Primigravida*, Yoga Prenatal, Kecemasan